

Kermainen lehtikaali-turskarisotto

kokonaisaika **25 min** 5 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.261 kJ / 540 kcal

Rasva: **22 g** Proteiini: **33 g**
Hiilihydraatit: **45 g**

AINEKSET

2 annosta

1 rkl	oliiviöljyä
150 g	arborio-riisiä
125 ml	valkoviiniä
500 ml	kanalientä
30 g	lehtikaalia
1 rkl	voita
150 g	turskafileetä
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1	valkosipulinkynsi silputtuna
1 tl	sitruunamehua
1 rkl	kovaa juustoa raastettuna (parmesaani tai Grana Padano)

Lehtikaalipesto:

25 g	lehtikaalia
0,5	valkosipulinkynsi
0,25 rkl	pinjansiemeniä
1 rkl	oliiviöljyä
0,5 tl	sitruunamehua
0,5 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl oliiviöljyä - **150 g** arborio-riisiä - **125 ml**

valkoviiniä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **500 ml** kanalientä

Kuullota riisiä oliiviöljyssä minuutin ajan. Lisää valkoviini sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike ja keitä, kunnes neste on imeytynyt. Lisää kanalientä vähitellen samalla sekoittaen.

Vaihe 2

55 g lehtikaalia - **0,5 rkl** valkosipulinkynsi - **0,25 rkl** pinjansiemeniä - **1 rkl** oliiviöljyä - **0,5 tl** sitruunamehua - **0,5 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** voita

Huuhtelee lehtikaali ja taputtele se kuivaksi. Poista kovat lehtiruodit ja silppua. Soseuta 25 g lehtikaalia, valkosipuli, pinjansiemenet, oliiviöljy, sitruunamehu sekä ½ tl Kikkoman vähemmän suolaa sisältävä soijakastike sileäksi pestoksi.

Kun vaiheen 1 riisi on kypsää ja kaikki neste on imeytynyt, lisää loput silputusta lehtikaalista ja jatka kypsentämistä vielä 3 minuuttia. Jos tarpeen, lisää vielä hiukan lientä tai vettä. Sekoita lopuksi joukkoon voi ja puolet lehtikaalipestosta.

Vaihe 3

150 g turskafileetä - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **2 tl** sitruunamehua - **1 rkl** kovaa juustoa raastettuna (parmesaani tai Grana Padano) Sekoita Kikkoman vähäsuolainen soijakastike,

sitruunamehu ja valkosipuli. Sivele turskaa seoksella ja kypsennä kala sen jälkeen höyryttämällä n. 5 minuuttia. Asettele kala risoton päälle ennen tarjoilua ja koristele lopulla pestolla sekä juustoraasteella.